Les Courges pour se soigner

Un article de "plantes et Santé" écrit par *Martina Krcmar, trouvé sur le blog de Framboise :*http://aromathera.over-blog.com/article-33951170.html
Comme quoi les bonnes recettes pour se soigner avec les plantes et les légumes du moment, circulent...pour le plaisir de tous.... merci de nous avoir transmis cet article... et je suis ravie, à mon tour de vous le faire partager ....

Les Courges pour se soigner
Les courges d'été pour se sentir léger

A la belle saison, les courges d'été (melons, pastèques, courgettes…) nous apportent leur fraîcheur. Une famille d'aliments peu caloriques mais riches en nutriments diversifiés pour nos défenses.

Peut-on les utiliser pour se soigner ?

L'effet rafraîchissant des courges d'été a ses applications pour certains maux.

Ce n'est pas un hasard si, par exemple, la pastèque est indiquée dans l**es états fiévreux**.

- **Brûlures :** dans les campagnes on se sert **du melon** – les Romains et les Grecs, dans l'Antiquité, parlaient de pomme cuite au soleil – pour apaiser les brûlures superficielles. Dans ce cas, il faut **faire un cataplasme de pulpe de melon écrasé**.

- **Contre les vers :** prendre de **l'huile de pépins de courge en cure** : à raison de 2 cuillères à café par jour pendant un mois, de préférence le matin et le soir.

- **Contre la constipation** : prenez un verre de **jus de melon** le matin à jeun, durant quelques jours.

- **Pour les problèmes de peau** : **le concombre** est l'ami des peaux grasses ou à problèmes. Il a toujours été utilisé pour soigner la peau. Depuis longtemps les femmes se couvrent le visage de fines tranches pour l'hydrater. Le concombre a des **propriétés cicatrisantes, adoucissantes, assainissantes et astringentes**. Il resserre les pores de la peau. Nombreux sont d'ailleurs les cosmétiques à base de concombre destinés aux peaux grasses, mixtes ou à problèmes. Le premier d'entre eux fut proposé aux femmes dès le XVIIIe siècle ! Il s'agissait d'un masque aux graines de concombre pour éclaircir le teint.

- **Pour calmer les coups de soleil** : passez **un concombre ou une courgette** (jeune et ferme) sous l'eau, sans l'éplucher, essuyez et coupez-en des rondelles pas trop fines. Appliquez-les sur les coups de soleil, et laissez en place le temps que la sensation de brûlure disparaisse. **Effet calmant garanti** et surtout ils **réhydratent l'épiderme** et l'**évitent de peler**.

- **Pour adoucir les mains très sèches :** découpez la moitié d'**un concombre en petits dés** et faites le **macérer pendant plusieurs jours dans un litre d'huile de germe de blé**. Vous masserez ensuite vos mains et pieds chaque soir.
- **Aliment santé : l'huile vierge de pépins de courge**
  Les pépins de courge sont connus pour leurs nombreuses propriétés que l'on retrouve dans l'huile qui en est extraite. L'huile ainsi obtenue a un léger goût de noisette et est riche en acide oléique (25 %) et linoléique-oméga 6 (45 à 50 %). Cela en fait un tonifiant cardiaque et nerveux. Elle possède par ailleurs d'importantes propriétés vermifuges, cicatrisantes, apaisantes et régénérantes. Elle favorise la fécondité, stimule et agit favorablement en ce qui concerne les problèmes d'impuissance ou de frigidité. Également bénéfique pour tout le système digestif (c'est une huile très douce pour les estomacs fragiles), elle tient surtout sa réputation de ses bienfaits sur la prostate dont elle soulage efficacement les inflammations. Elle évite la formation des aphtes et combat l'apparition des caries. Vous pourrez l'utiliser en cuisine, seule ou en synergie avec d'autres huiles. Attention, il est préférable de ne pas la chauffer pour qu'elle donne son maximum.

Plantes & Santé - Juillet 2009 - Ecrit par Martina Krcmar

La reine des prés

"Je vais vous raconter l'histoire d'une plante qui, en ce moment, du haut de ses 2 mètres, nous regarde et nous invite à la cueillir, tant ses propriétés sont grandes, et c'est pour cela qu'on l'a appelée reine, cette grande dame blanche : la REINE DES PRES.

Elle a été, par son acide salycilique, le départ du remède le plus connu au monde : l'aspirine, avec un avantage : elle n'a pas de contre indication !
On va l'utiliser surtout contre les douleurs, qu'elles soient articulaires ou rhumatismales, grâce à ses propriété anti-inflammatoires.

C'est un excellent diurétique (elle aide à brûler les graisses), et si vous avez de la fièvre, un état grippal, ou une maladie des bronches, les fleurs en tisane sauront vous soulager en douceur, sans agresser votre organisme.

Elle sera encore efficace pour les foies fatigués, et fera circuler dans vos veines un joli ruisseau à méandres, docile et fluide. Attention, pourtant de ne jamais prolonger son utilisation au delà de la maladie, ou simplement parce qu'elle vous fait du bien. Mais tout cela est une question de sensibilité individuelle et d'écoute de soi : à un moment donné, on sent le besoin d'arrêter.

UTILISATION

Tisanes : 1 c.s de fleurs sèches , ou 2 de fleurs fraiches (les propriétés restent intactes)dans une tasse d'eau chaude à 90°. Laisser
infuser 10 mn. Prendre 3 à 4 tasses par jour
Macérations : Faire macérer 8 jours les fleurs fraîches dans de l'eau de

vie. En mettre 1 c.c dans une tisane appropriée.

Séchage : on peut mettre les feuilles et les fleurs à sécher ensemble. Couper les feuilles car elles sont assez grosses, elles sècheront mieux. Et toujours le même principe : un minimum de temps dans un endroit chaud, et bien à l'ombre , car elle ne doit pas brunir, mais jaunir légèrement.

Alors, maintenant, quand vous verrez cette reine aux fleurs soyeuses, balancer ses bouquets candides et parfumés au miel et aux amandes, vous saurez qui elle est, et pourrez l'a cueillir.

A très bientôt. Béatrice "

http://www.creme-naturelle.com/catalog/index.php

Focus sur l'ANGELIQUE

L'Angélique à la reconquête de la France

(et du VALLESPIR !)

Elle est la plus grande et l'une des plus précieuses des plantes aromatiques indigènes ; mais victime de son succès, l'Angélique sauvage (Angelica sylvestris) fut tant récoltée qu'elle faillit bien disparaître.
Depuis ses derniers refuges montagnards, elle entreprend aujourd'hui une reconquête spectaculaire de notre territoire.

C'est dans la lutte contre la peste que l'Angélique a acquis ses lettres de noblesse. Ce n'est pas un hasard si on la retrouve en bonne place dans la composition du célèbre **« Vinaigre des quatre voleurs »**. Ce précieux breuvage fut mis au point par une bande de pillards qui détroussaient les victimes de l'épidémie, et se protégeaient des risques de contagion, s'imprégnaient le corps et les mains avec la précieuse préparation…. L'efficacité de la « racine du Saint-Esprit » (c'est l'Archange Gabriel qui révéla ses propriétés anti-microbiennes et lui donna son nom, «l'Archangélique») était telle que les parents obligeaient leurs enfants à porter, en guise d'amulette autour du cou, un tronçon de sa racine. Sans doute celui-ci était-il régulièrement sucé, un geste qui explique l'efficacité du pendentif.

Mais la découverte de nouveaux mondes et de leur cortège de trésors porta un rude coup à l'usage de l'Angélique qui fût peu à peu détrônée par ses consœurs exotiques.

Pourtant l'Angélique ne s'avoue jamais totalement vaincue. Ainsi, F.-J. Cazin (XIXème siècle), cite le cas du niçois Annibal Camoux qui mourut, en 1759 à Marseille à l'âge de 121 ans et 3 mois et qui attribuait son étonnante longévité aux tronçons de **racine d'Angélique** qu'il suçait chaque jour…
Le même auteur nous apprend que **la graine d'Angélique sylvestre**pilée a été **utilisée pour éliminer les poux**.
Convaincu de sa grande valeur, il donne également la recette d'une**boisson stimulante** préparée en faisant infuser 1 litre d'eau bouillante sur **30 g de racine d'Angélique** coupée en tranches minces, il

ajoute ensuite à l'infusion 4 centilitres d'eau-de-vie, 1 hectogramme de sirop de vinaigre, et quelques gouttes d'huile volatile de citron.

D'autres usages, plus anecdotiques, sont parvenus jusqu'à nous : on l'a utilisée pour soigner **les morsures des chiens enragés**.
Ses vertus ne s'arrêtent pas à son indéniable **action bactéricide**, elle est aussi réputée pour ses **propriétés revitalisante** et on la retrouve dans la composition **d'aphrodisiaques réputés**.
Enfin, rappelons que cette plante a une action extrêmement favorable sur **la sphère digestive**…
Ses semences sèches ou sa feuille fraîche, prises en tisane, régulent très efficacement le fonctionnement de l'estomac et des intestins.
En saupoudrant simplement vos salades d'une persillade d'Angéliquevous pouvez profiter de son action.

Forte de si nombreux atouts, on ne peut que regretter qu'une plante si riche en propriétés thérapeutiques soit si peu utilisée. D'autant plus que ces mêmes propriétés se voient aujourd'hui confirmées par la phytothérapie moderne !
La disparition progressive de l'espèce sauvage de nos paysages, a été sans doute l'une des raisons principales de cette désaffection.
Fort heureusement, le retour en force de l'espèce sauvage dans nos campagnes, **la possibilité de cultiver chez soi, au jardin ou sur le balcon**, l'Angélique, sont autant d'espoirs pour la plante de retrouver le devant de la scène.

Une tisane anti-stress
La tisane de **feuilles fraîches** se fait en infusant 10 g de feuilles fraîches par litre d'eau pendant 10 min. Filtrez et buvez un verre à la fin du repas. Parfumez avec une rondelle de citron.
La tisane d'Angélique **combat la fatigue, l'angoisse et l'anxiété**(tension nerveuse) ; elle **stimule** aussi efficacement **la digestion**.
Attention, la feuille perd ses propriétés **en séchant**, en particulier celle de soulager les coups et contusions !

Plantes & Santé - Juillet 2009 - Ecrit par Bernard Bertrand

sur le blog génial : http://aromathera.over-blog.com/article-33951321.html

D'autres infos sur l'angélique !!!!

L'angélique est une belle ombellifère aux grandes fleurs blanches poussant dans les prairies légèrement humides et les bois clairs. Sa tige est

violacée et creuse, ce qui devrait permettre de la distinguer de certaines de ses cousines très toxiques comme la ciguë.

0,5-1,5 m	60-150 mm
Type végétatif :	vivace
Floraison :	de Juillet à Septembre
Altitude :	0 à 1700 mètres

Sur le site aussi génial : http://www.florealpes.com/fiche_angelique.php#

L'AUBIER de TILLEUL du VALLESPIR !

Je viens de découvrir un article sur **l'aubier de tilleul** dans la revue "plantes et santé".

A savoir que c'est chez nous, au pied du Canigou, que l'on trouve **les tilleuls dont l'aubier est le plus efficace !**

"...Les tilleuls sauvages qui poussent au pied du Canigou et plus particulièrement dans la vallée du Vallespir bénéficient sans doute de la proximité de la station thermale d'Amélie-lesBains, réputée pour ses cures anti-rhumatismales. D'ailleurs, de nombreux médecins locaux le conseillent en complément de la cure... "Noémie Kant, Plantes et Santé, mars 2005.

Et déjà lire l'historique, trés intéressant !

....Esprit curieux et chercheur né, Mr Domenach, qui exerçait à Arles-sur-Tech, était atteint de gravelle et c'est en essayant de se guérir de cette douloureuse affection qu'il devait, en 1916, découvrir les remarquables propriétés de l'aubier de tilleul sauvage....
http://www.la-gravelline.com/historique.htm

Aubier de tilleul

Tilleul (Aubier)

Ecorce interne nommée «aubier»

Tilia sylvestris

Principaux constituants connus : deux coumarines dont le fraxoside et des flavonoïdes.

Propriétés

- Protection biliaire et hépatique

- "dissolvant" des calclus rénaux !

L'aubier de tilleul facilite les fonctions d'élimination rénales et digestives. Cholératique et cholalogue, Il stimule le fonctionnement de la vésicule biliaire, favorise l'elimination de la bile et assure une bonne digestion.

Il est également traditionnellement conseillé pour apaiser les douleurs articulaires, éliminer les mauvaises graisses. Il a la faculté de drainer l'organisme et de lutter contre la cellulite.

L'aubier de tilleul : un puissant draineur

Roger Casteil

L'entartrage est une lente accumulation de déchets et de polluants que l'organisme ne sait pas ou ne peut pas éliminer et qui vont se solidifier (en concrétions) et se localiser dans diverses parties du corps. Cet entartrage sournois et progressif est l'une des causes du vieillissement cellulaire, de la détérioration du terrain physiologique et de nombreuses douleurs chroniques ou de malaises divers.
Pour favoriser l'élimination, il faut dissoudre les concrétions puis ouvrir les émonctoires. Dans ce but, l'aubier de tilleul représente, à mon avis, l'un des draineurs les plus efficaces.

1 - Bien connaître l'aubier de tilleul

L'aubier (du latin albus: blanc) est le bois tendre situé entre le cœur et l'écorce de l'arbre, qui est constitué par les dernières couches annuelles de croissance de l'arbre.

L'aubier de tilleul sauvage du Roussillon (tilia sylvestris) est celui, qui a acquis la meilleure réputation thérapeutique après l'étude réalisée en 1916 par François Domenach, instituteur à Arles sur Tech (1).

Les arbres sélectionnés sont âgés de 20 ans au moins et doivent pousser entre 700 et 1100 mètres d'altitude.
La récolte se fait toujours lors de la montée de la sève. Les tilleuls sont abattus, débités puis les plaques d'aubier sont mises à sécher à l'air libre. Ensuite, l'écorce est enlevée et l'aubier, coupé en baguettes de 20 centimètres, est empaqueté pour la vente en sachets de 400 grammes (30 à 35 baguettes), pour une cure de 10 à 12 décoctions.

Il existe aussi d'autres présentation d'aubier de tilleul (en éclat ou en cubes) qui proviennent d'autres régions.

2 - Propriétés et indications

Présentation de l'aubier de tilleul sauvage :
L'aubier de tilleul a une composition complexe, comprenant des minéraux, mais aussi : des lipides, des glucides, des acides (caféique, ascorbique…) et des tanins… (2).
Les principales propriétés scientifiquement établies ont confirmé que l'aubier de tilleul est antispasmodique, vasodilatateur et dissolvant des déchets cristallisés.

L'aubier de tilleul est donc proposé pour faciliter les fonctions d'élimination (rein, foie), dans les cas de coliques néphrétiques et hépatiques, les lithiases (calculs), mais aussi, les conséquences de ces accumulations de déchets : migraines hépatiques, flatulences, rhumatisme, goutte, hypertension ... (3).

Des améliorations spectaculaires ont été également obtenues dans les cas de diabètes, d'albumine, de colibacillose, d'excès d'urée, d'eczéma ...(1).

Dans les cas de coliques néphrétiques sévères et de lithiases anciennes (reins ou vessie) nous conseillons, bien sûr de demander conseils à un médecin, avant d'agir. Dans certains cas extrêmes, la prudence est toujours de rigueur.

Le tilleul existe en plusieurs variétés.

3 - Mode d'emploi

La cure intensive la plus efficace dure 20 jours (1). La réalisation du breuvage est très simple, puisqu'elle consiste seulement à faire une décoction avec 40 grammes d'aubier pour un litre d'eau peu minéralisée (eau osmosée ou eau de Moncalm, ou de Mont Roucous).
On porte le liquide à ébullition et on laisse réduire d'un quart de litre (en ébullition douce de 20 minutes). Il suffit alors de boire (chaude ou froide) la décoction dans la journée, entre les repas, puis de recommencer au cours des 5 jours suivants. On réduit ensuite la quantité à 2 verres par jour (un le matin et un le soir) pendant 15 jours. On peut renouveler 2 fois par an à partir de 45 ans.
Pour une simple cure d'entretien, 20 à 30 grammes d'aubier par litre suffisent généralement.

4 - Conseils complémentaires

Pour une meilleure efficacité de la cure, nous suggérons les précautions suivantes:
- Choisissez toujours une eau de très faible minéralisation (résidus secs inférieurs à 60 milligrammes par litre).

- Accompagnez votre hydratation quotidienne complémentaire de verres d'eau additionnée d'un peu de citron.
- Supprimez au moins pendant la durée de la cure tous les aliments qui favorisent l'entartrage des déchets uriques (viandes rouges, abats, gibiers…) et de déchets oxaliques (oseille, rhubarbe, épinards, asperges).
- Réduisez ou supprimer au cours de ces 20 jours les produits laitiers (surtout ceux à pâte cuite) et les médicaments, surtout ceux pouvant contenir du calcium
- Commencez si possible la cure 4 jours après la pleine lune, afin de bénéficier des phases lunaires qui favorisent une meilleure fluidité du sang (dernier quartier, nouvelle lune et premier quartier) (4).
L'aubier de tilleul pourra sans doute contribuer à préserver, à l'âge adulte, la souplesse de ses articulations ...

5 - Une véritable cure de Jouvence

La méthode est efficace, puisque 9 fois sur 10, elle permet de libérer le corps des concrétions (calculs, gravelles) déposées dans les organes creux (reins, vésicules biliaires, vessie, glandes salivaires), mais aussi de tous les tartres sclérosants déposés dans les muscles, les vaisseaux, les articulations, la prostate et même le cerveau...

Cette décoction simple et peu coûteuse permet de nettoyer les deux filtres majeurs (reins et foie) et de redonner aux organes la vitalité de la jeunesse.
Oui, la cure périodique d'aubier de tilleul sauvage du Roussillon, constitue bien une véritable cure de Jouvence.

_____

1- Jean Palaiseul: Tous les espoirs de guérir, édition J'ai lu, tome 1, p. 173 - 186.
2 - Dr Max Rombi : 100 plantes médicinales, édition Romart, Nice, p. 263 - 265.
3 - Dr. Jean Valnet : La phytothérapie, édition Le Livre de Poche, p. 490 - 491.
4 - Roger Casteil: Notions de bioélectronique, édition ABE, p. 40 et Les cures d'épuration, Sources Vitales n042 p. 26-27..

L'aubier de tilleul sauvage du Roussillon de la marque : La Gravelline est de qualité Biologique.
Documentation : La Gravelline,
Route des Roudiers - ZA des Paluds -13430 Eyguières
Tél. : 04 42 05 31 38 - Fax : 04 42 05 39 41
Site : www.la-gravelline.com
L'aubier de tilleul est présenté en bâtonnet (sachet de 400 g), en ampoules (coffret de 30x10 ml) et en macéras (flacon de 10 ml).

****

Voici les vertus de l'aubier de tilleul et bien entendu, je vous recommande d'utiliser exclusivement l'aubier de tilleul sauvage du Roussillon,
soit dit en passant , de notre Vallespir !!!! (Cath)

Focus sur la Sauge

Appréciée depuis l'Antiquité, la sauge est parée de tant de vertus qu'on a même fini par dire qu'elle pouvait rendre immortel !

Tonique, digestive, dépurative, et antiseptique

- La sauge **résout les désordres de la ménopause**. Riche en œstrogènes (hormones féminines), elle soulage en agissant sur les glandes sudoripares, elle **atténue la formation des bouffées de chaleur et suées nocturnes.**
- Elle **aide à préparer l'accouchement**. Mais pendant la grossesse, on se limitera à une utilisation culinaire. **Elle est évidemment déconseillée aux femmes qui allaitent puisqu'elle est lactifuge (antilaiteuse).**
- La sauge est également un **bon désinfectant.** Elle **soigne les rhumes** (l'infusion de trois feuilles de sauge dans un verre de lait miellé a la réputation de stopper le rhume à ses débuts). **Faire des gargarismes en cas de maux de gorges.**
- Elle **facilite la digestion** en augmentant la sécrétion de bile.
- Très riche en antioxydants, la tonifiante sauge **stimule aussi la mémoire.**

Le tour de main de l'herboriste

- **Lotion fortifiante pour les cheveux**

1. Faites macérer **100 g de feuilles de sauge séchées** dans **1 l de vodka ou de rhum**, **pendant 10 jours.**
2. Massez le cuir chevelu avec cette lotion assainissante qui **stimule la croissance des cheveux**.

- **Bain de sauge**

1. Jetez 250 g de feuilles ou de tiges fleuries de sauge officinale ou sclarée dans deux litres d'eau bouillante.
2. Laissez reprendre l'ébullition, couvrez et retirez du feu.
3. Laissez infuser 15 minutes, filtrez et versez dans l'eau de votre bain.

Tonifiant, soulageant les rhumatismes et **traitant les problèmes de transpiration**, le bain de sauge posséderait aussi **quelques vertus coquines…**

- **Antitranspirant**

Quelques feuilles (fraîches ou sèches) **posées dans les chaussures**sont fort utiles pour les pieds souffrant de forte transpiration.

- **Lotion pour les peaux grasses**

L'infusion (**une grosse poignée pour 250 ml d'eau**, à infuser un quart d'heure) **assainit** les peaux grasses.

- **Désinfectant**

On peut **brûler des feuilles sèches de sauge officinale**, ou mieux de**sauge blanche (Salvia apiana)**, encore plus parfumée, pour assainir l'atmosphère d'une pièce.

Côté cuisine : des plats plus digestes

Les jeunes feuilles de sauge fraîche seront utilisées, **hachées sur les salades ou les légumes vapeur.** On peut aussi en faire des **beignets**, ou les **cristalliser au sucre**. Quant à la sauge ananas (Salvia elegans), vous pouvez la **parsemer sur tous les desserts** de fruits.
Les feuilles sèches, à l'arôme plus marqué que les fraîches, s'utilisent**dans les farces, les pâtes à pain**. **Elles aromatisent les huiles, les vinaigres ainsi que le vin.** Ajoutez quelques feuilles dans tous les plats riches, car **elle en facilite la digestion**. Riche en vitamine K, la sauge sera utilisée parcimonieusement en cuisine par les personnes sous traitement anticoagulant.

Un article Plantes & Santé - Par Pierrette Nardo

Merci Framboise pour votre blog
http://aromathera.over-blog.com/

source inépuisable d'infos , de trucs, astuces et recettes sur les plantes dont "Focus sur la sauge" : http://aromathera.over-blog.com/article-focus-sur-la-sauge-38042349.html

Cueillette de saison : la primevère

Primevère sauvage

Celle-ci que l'on trouve communément sous le nom de coucou a des vertus médicinales reconnues

Calmant, antispasmodique, expectorant, diurétique, dépuratif, décongestionnant, sudorifique.

S'utilise pour lutter contre les inflammations, la coqueluche, la grippe, les ecchymoses, les troubles digestifs, les maux de tête, le rhume, les rhumatismes, la toux.

Faites-en des lotions aqueuses pour traiter bobos et dartres

Attention, ne la mettez pas directement sur la peau sans test, elle est très allergène chez certaines personnes.

Huile de primevère

Récolter 1 poignée de fleurs fraiches
et 1 poignée de racines.

Couper la racine en petits morceaux.
Faire macérer fleurs et racines avec 1 L d'huile d'olive dans un bocal en verre bien bouché et l'exposer au soleil pendant six semaines.

A appliquer en frictions douces sur la peau
contre les contusions, douleurs, enflures !!

Faire fuir les poux

Par Aude Maillard -
http://www.plantes-et-sante.fr/article/faire-soi-meme-phytotherapie-parasites-poux.html

Voie cutanée :

- HE de tea tree (mélaleuque) *Melaleuca alternifolia* : 40 gouttes
- HE de lavande aspic *Lavandula spica* : 20 gouttes
- HE de menthe pouliot *Mentha pulegium :* 10 gouttes
- HE de romarin CT camphre *Rosmarinus officinalis CT camphora* : 10 gouttes
- Alcool à 60° : QSP 15 ml

Mode d'emploi

1. **En prévention**, appliquer tous les matins 4 gouttes du mélange **sur les tempes et la nuque**, pendant les périodes à risque.
2. **En cas d'infestation**, répartir 30 gouttes de la synergie sur **la chevelure et le cuir chevelu**, frictionner. Laisser agir 15 minutes, puis faire un shampooing doux. Répéter l'opération matin et soir 3 jours consécutifs, puis une fois 7 à 10 jours après.

Contre-indiqué chez la femme enceinte, l'enfant avant 5 ans et les sujets épileptiques.

Tisane « anti-infectieuse » :

2 clous de girofle

1 morceau d'écorce de cannelle

à faire bouillir 3 min (décoction)

1 branche de thym ou de sarriette, laisser infuser 10-15 min

Ajouter **miel** et le **jus d'1/2 citron.**

Boire le matin, le midi et l'après-midi, éviter le soir (stimulant et aphrodisiaque)

Huile ou crème pour fictions de poitrine :

5 gouttes d'Huile Essentielle de :
Menthe,
basilic,
Eucalyptus,
thym
4 cuillères à café d'huile végétale, de vaseline ou de crème de base.

Miel à l'ail :

2 têtes d'ail pelées pour **450g de miel**

Préventif : 1 cuillère à café par jour
Curatif : 3 cuillères à café par jour avec un peu d'eau chaude ou 1 jus de citron ou dans une tisane.

Sirop contre la toux :

3 poignées de fleurs de guimauves,
5 bâtons de cannelle
Miel

Mettre dans un saladier les fleurs de guimauve et les bâtons de cannelle.
Couvrir de miel et laisser reposer 2 semaines.
Filtrer et verser dans un flacon propre.

Sirop de navet ou de radis noir pour toux grasse :

1 navet coupé en rondelles fines dans une coupelle ou **1 morceau de radis noir.**
Napper de **sucre roux** ou de **miel**.
Laisser macérer toute la nuit.
Le lendemain, prélever le jus.

Jus de Baies de Sureau :

Anti-inflammatoire, astringent, antiviral.

1 cuillère à café par jour

Extraire le suc des baies, le verser dans une casserole.
Ajouter 1 cuillère à café rase de cannelle en poudre et ½ cuillère à café de gingembre en poudre.
Laisser réduire à feu doux jusqu'à obtention d'une consistance épaisse.
Verser dans un flacon propre.

Sirop de Thym :

Antitussif
Adultes : 2 cuillères à soupe 3 fois par jour
Enfants : 1 à 2 cuillères à café 3 fois par jour

6 cuillères à café de feuilles de thym (30g)
2 cuillères à café de feuilles de sauge (10g)
1 gousse d'ail

400 ml d'eau
450 g de miel

Mettre les plantes et l'eau dans une casserole. Porter à ébullition et laisser frémir 15 mn.
Filtrer.
Remettre sur le feu et laisser réduire pour obtenir 200 ml de liquide.
Ajouter le miel, mélanger et faire cuire à feu doux jusqu'à obtention d'un mélange lisse.
Verser dans des flacons propres – étiqueter et conserver au frais.

http://www.plantes-et-sante.fr :

Myalgies : soulagez vos muscles

09 juin 2010 - 00:00 - Faire soi-même- Par Laurie Fourcade

Bain anti-courbatures

Connue pour son effet relaxant, **l'HE de lavande vraie associée à l'HE d'orange amère pour ses propriétés calmantes, soulage durablement les courbatures.**

Préparation

- 50 cl de **savon liquide neutre**
- 10 gouttes **d'HE de lavande vraie**
- 10 gouttes **d'HE d'orange amère**
- 1 **flacon vide de 60 cl minimum**

1. **Versez** le savon liquide dans le flacon vide.
2. **Versez** ensuite l'HE de lavande vraie et l'HE d'orange amère.
3. **Fermez** bien le flacon et **secouez** énergiquement.
4. **Faites couler** un bain à une température comprise entre 38 et 40 °C.
5. **Versez** 2 c. à s. du mélange.
6. **Restez** dans le bain au moins 15 minutes.
7. **Terminez** par une douche tiède rapide.
8. **Renouvelez** 2 à 3 fois par semaine.

Friandise de ravensare

Indiquée **en cas de fatigue et de raideur musculaire, l'HE de ravensare, mélangée à l'HE de pamplemousse, vient à bout des courbatures dues à l'état grippal.**

Préparation

- 1 goutte **d'HE de ravensare**
- 1 goutte **d'HE de pamplemousse**
- 1 c. à c. **de miel de romarin bio**

1. **Prenez** 1 c. à c. de miel.
2. **Ajoutez** l'HE de ravensare et l'HE de pamplemousse.
3. **Dégustez** après le petit-déjeuner pendant 5 jours.

Boire... respirer

Avant, pendant et après un effort physique soutenu, **pensez à vous hydrater en buvant régulièrement de petites gorgées d'eau minérale. Pensez également à bien vous oxygéner**.

Les crampes : des contractions désagréables

Cure au miel de romarin

Connu pour ses propriétés thérapeutiques, le miel de romarin est un excellent myorelaxant.

Préparation

- 1 c. à c. **de vinaigre de cidre bio**
- 1 c. à c. **de miel de romarin**
- 12 cl **d'eau tiède**

1. **Versez** le vinaigre et le miel dans le verre d'eau tiède.
2. **Mélangez** à l'aide d'une cuiller jusqu'à obtention d'un mélange parfaitement homogène.
3. **Buvez** après le dîner, en cure de 3 jours, sans craindre l'acidité du vinaigre de cidre, qui est le meilleur gage d'une bonne digestion.

Massage antidouleurs

À base **d'HE de lavandin abrial, relaxant et antidouleur musculaire, d'HE de clou de girofle à l'action chauffante**, et **d'HE de laurier noble, tonique musculaire et lymphatique**, cette huile de massage soulage immédiatement les crampes les plus tenaces.

Préparation

- 100 ml **d'huile végétale de camomille**
- 10 gouttes **d'HE de lavandin abrial**
- 10 gouttes **d'HE de clou de girofle**
- 10 gouttes **d'HE de laurier noble**
- 1 **flacon vide de 100 ml**

1. **Versez** l'huile végétale de camomille dans le flacon vide.
2. **Ajoutez** une à une les huiles essentielles.
3. **Fermez** le flacon et **secouez** énergiquement.
4. **Déposez** une petite quantité du mélange dans la paume de votre main et massez la partie endolorie par la crampe pendant 5 minutes au moins.
5. **Renouvelez** dès que nécessaire.

Élongation, muscle froissé : des lésions légères

Si **l'élongation est en général provoquée par un effort trop brusque ou trop violent**, elle peut aussi être **due à un mauvais geste.** Dans un cas comme dans l'autre, cette lésion guérira d'autant mieux que vous associerez au repos des remèdes à base de plantes.

Massage arnica-romarin

L'arnica se révèle d'un grand secours pour soulager les muscles endoloris. En y associant les propriétés toniques du romarin à camphre, ils retrouveront rapidement leur élasticité.

Préparation

- 50 cl **d'huile de sésame**
- 10 cl **d'extrait liquide d'arnica bio**
- 10 gouttes **d'HE de romarin à camphre**
- 1 **flacon vide de 70 cl**

1. **Versez** l'huile de sésame dans le flacon.
2. **Ajoutez** l'extrait liquide d'arnica ainsi que l'HE de romarin camphré.
3. **Fermez** bien le flacon et **secouez** énergiquement.
4. **Versez** quelques gouttes dans la paume de la main et **massez** le muscle endolori sans appuyer.
5. **Renouvelez** 2 fois par jour, pendant 4 jours.

Tisane de bourgeon de pin

Anti-inflammatoire et antiseptique, **le bourgeon de pin soulage aussi les douleurs musculaires après un léger traumatisme**. Très apprécié des sportifs, il**prévient également les éventuelles douleurs à la reprise d'une activité physique soutenue**.

Préparation

- 1 c. à c. **de bourgeons de pin bio séchés**
- 25 cl **d'eau**
- 1 c. à c. **de miel de romarin bio**

1. **Faites infuser** quelques minutes dans l'eau bouillante les bourgeons de pin bio séchés.
2. **Filtrez et versez** dans une tasse.
3. **Ajoutez** le miel de romarin.
4. **Buvez** 3 tasses par jour pendant 5 jours.

Préservez l'éclat de vos yeux !

01 septembre 2010 - 00:00 - Faire soi-même- Par Nicole Coudeville

Salade antioxydante

Les radiations, en particulier les UV B, sont **responsables de lésions oculaires dégénératives**. Bien irrigué et nourri en antioxydants, vous pourrez prévenir ces maladies.

Préparation

- 1 **sardine en conserve**
- 1 poignée de **jeunes pousses d'épinards**
- 2 feuilles **de chou vert**
- 2 c. à soupe **d'huile de colza**
- 1 c. à café **de jus de citron**
- 5 **myrtilles**
- 1 **figue**

1. **Émincez** le chou vert ainsi que les épinards.
2. **Émulsionnez** le jus de citron avec l'huile et **versez** sur les légumes.
3. **Ajoutez** à la préparation les myrtilles, la figue coupée en quatre et la sardine.
4. **À consommer** deux soirs par semaine pendant trois mois.

Cocktail de bonne vision

Les bêta-carotènes, qui sont des précurseurs de la vitamine A, **jouent un grand rôle dans la vision**, notamment dans l'adaptation à l'obscurité. Il suffit **d'en consommer suffisamment pour que le corps les transforme en vitamine A ou en rétinol**. Il faut les **associer à une petite quantité de matière grasse pour améliorer leur assimilation**.

Préparation

- ½ **carotte**
- 1 **abricot**
- ¼ de **mangue**
- 10 **myrtilles**
- 2 **amandes non mondées**
- 1 **centrifugeuse**

1. **Faites tremper** les amandes une nuit dans l'eau.
2. Le lendemain, **pelez-les.**
3. **Mixez** 1 minute tous les ingrédients.
4. **Buvez** lentement.
5. **Préparez** ce jus tous les jours, une semaine par mois.

Yoga des yeux

Le yoga des yeux est une technique qui date des années vingt. Elle a été **mise au point par un ophtalmologue américain, le docteur Bates,** dont les travaux sont basés sur le fait que l'œil est un muscle qui s'entretient grâce au mouvement. **La technique consiste à pratiquer différents exercices visant à apporter une détente aux yeux**, ce qui permet entre autre de les soulager quand ils sont surexposés aux écrans d'ordinateur et aussi de libérer la tension oculaire générée par trop de stress. Elle**permettrait même d'embellir le regard !**

Exercice

1. **Installez-vous** confortablement en position assise.
2. **Frottez** les paumes des deux mains plusieurs fois l'une contre l'autre.
3. **Fermez** les yeux et **couvrez-les** avec les paumes de vos mains en veillant à ne pas laisser passer la lumière (vous pouvez vous appuyer sur les coudes).
4. **Restez** ainsi durant une à deux minutes.
5. **Renouvelez** cet exercice plusieurs fois par jour.

Détox, faites une cure !

03 mars 2010 - 01:00 - Faire soi-même- Par Nicole Coudeville

Une cure favorise l'élimination des toxines. Voici **deux façons** de faire ce petit ménage corporel, que ce soit **au printemps** ou **au moment de l'année** où vous vous sentirez prêt…

La cure de sève de bouleau

C'est la cure de printemps par excellence ! **La sève brute récoltée monte des racines vers les feuilles**. C'est une « eau vivante » légèrement sucrée qui renferme des sucres complexes du mucilage, des sels minéraux et des oligo-éléments.

Le principe

- **Buvez** un verre par jour de sève fraîche, le matin à jeun, pendant trois semaines.
- **Conservez** la sève fraîche au réfrigérateur, à l'abri de la lumière, sinon elle fermentera. Il faut environ 5 litres de sève pour une cure.

Les bienfaits

Elle permet **d'éliminer les déchets** accumulés durant l'hiver. La sève présente **des propriétés drainantes et diurétiques**. De ce fait, elle permet de **se débarrasser des excès d'acide urique, d'urée ou de cholestérol**. De par sa composition et la biodisponibilité de ses éléments, elle est **reminéralisante**. Particulièrement intéressante pour **les problèmes de rhumatisme**, elle est aussi **une alliée de la peau, des reins, de la vessie, de la vésicule biliaire.**

Infos et points de vente : Sève de bouleau
- Fée Nature
Tél. : 02 40 51 46 03
Site : www.fee-nature.com
- Gayral - Maison Reynier
Tél. : 04 92 55 93 56
Site : www.argousier-bouleau.com

Vegetal Water
Tél. : 02 41 18 03 90
Site : www.vegetal-water.fr

La Cure d'argile

L'argile est **riche en sels minéraux et en oligo-éléments**. Elle est couramment utilisée en cas **d'intoxication alimentaire** mais, plus que cela, l'argile est **un détoxifiant général**.

Le principe

- **Mettez** une cuiller à café d'argile verte surfine dans un verre d'eau de source et**mélangez** en utilisant une cuiller en bois. Vous pouvez aussi choisir de l'argile rouge ou blanche en fonction de votre goût.
- **Laissez reposer** toute la nuit. Le matin au réveil, **buvez** seulement l'eau d'argile pendant trois jours. Puis le mélange entier pendant trois semaines. Faites une cure à chaque changement de saison. **Évitez** alors l'ingestion de corps gras et ne prenez de paraffine durant les deux semaines qui précèdent.

Après la cure

Il est intéressant d'optimiser le résultat par un réencemencement de la flore intestinale en**prenant des prébiotiques associés à des probiotiques**. Vous retrouverez ainsi une flore équilibrée sur un terrain assaini. En effet, quand ce n'est pas le cas, **cela nuit à la digestion et entraîne des putrescences, des fermentations, des ballonnements, voire des diarrhées ou de la constipation**.

Les bienfaits

L'argile **neutralise la plupart des toxiques** du bol alimentaire et **amène un bien-être intestinal**. Vous constaterez **un éclaircissement du teint** et **une peau plus nette**. De par son action absorbante, **elle purifie le sang**. Sa composition lui confère des propriétés reminéralisantes contribuant à diminuer la fatigue.

Attention

Mieux vaut **éviter la cure en cas de constipation chronique**, **de risque d'occlusion intestinale**, pour **les femmes enceintes et les personnes souffrant d'hypertension artérielle**.

- **Infos et points de vente Argile : dans toutes les boutiques bio**

Mycoses, ne les laissez pas s'installer

11 mai 2010 - 11:08 - Faire soi-même- Par Aude Maillard - Commentaires (6)

Même microscopiques, les mycoses deviennent vite gênantes quand elles s'installent. Il faut y prêter attention car ce sont des récidivistes. L'aromathérapie sait enrayer le phénomène à l'aide d'huiles essentielles antifongiques très puissantes qui vont renforcer les terrains les plus fragiles.

Antimycosique à visée curative

Voie cutanée

- HE Giroflier (Eugenia caryophyllus) : 30 gouttes
- HE Laurier noble (Laurus nobilis) : 40 gouttes
- HE Lemongrass (Cymbopogon flexuosus) : 40 gouttes
- HE Palmarosa (Cymbopogon martinii) : 50 gouttes
- HE Tea tree (Melaleuca alternifolia) : 50 gouttes
- HV Calendula (Calendula officinalis) : 90 gouttes

Prendre un flacon en verre teinté de 15 ml muni d'un compte-gouttes, y verser les huiles essentielles selon les quantités indiquées et compléter avec l'huile végétale de calendula. Refermer soigneusement et agiter.

Mode d'emploi : 3 à 4 gouttes de la synergie en application locale sur la zone concernée 4 fois par jour, pendant 3 semaines.

Pour traiter les champignons qui s'installent **sur l'ongle ou sa matrice**, le traitement en aromathérapie est tout aussi efficace et permet de retrouver progressivement un ongle sain. Celui-ci repose sur la même formule, mais **diluée dans très peu d'huile végétale.**Privilégiez **les huiles les plus puissantes comme celles de giroflier, de cannelier, ou encore de litsée citronnée**). Cette dernière n'est pas dermocaustique et peut s'appliquer directement à raison d'**une goutte sur l'ongle 4 fois par jour**. La durée du traitement sera de **3 à 4 mois au moins.** On optimisera l'imprégnation des actifs en limant quotidiennement l'ongle à traiter.

À l'aise dans ses baskets

Pour optimiser le traitement des mycoses des pieds, il est souhaitable de **déloger le champignon, notamment de ses chaussures**. Celles-ci sont le siège d'humidité et de chaleur, les deux éléments favorables au développement de ces micro-organismes. **Faites préparer en pharmacie un talc imprégné à 10 % du mélange de la formule** et saupoudrez tous les matins pieds et chaussures. **Il est également envisageable de fabriquer soi-même une solution dans un flacon pulvérisateur avec 10 gouttes du mélange de la formule et de compléter avec 90 gouttes d'alcool** (à 60 °, cela suffit). Vaporiser ensuite l'intérieur des chaussures ou même les bacs de douche et caillebotis de salles de bains…

Retrouver l'appétit

01 avril 2010 - 00:00 - Faire soi-même- Par Samantha Pagès

Massage parfumé pour l'estomac

Les huiles essentielles de gingembre, de poivre noir et de laurier ont pour point commun de **lutter contre le manque ou la perte d'appétit**. **En massant chaque jour la nuque et le creux de l'estomac** avec ce mélange d'huiles essentielles, **on réactive le mécanisme instinctif de la faim**.

Préparation

- **5 gouttes de chacune des HE** : gingembre (Zingiber officinalis), poivre noir (Piper nigrum) et de laurier (Laurus nobilis)
- 1 cuiller à soupe **d'huile végétale neutre, du type amande douce ou sésame**

1. **Diluez** cinq gouttes de chaque huile essentielle dans l'huile végétale.
2. **Massez-vous** la nuque et le creux de l'estomac avec ce mélange, matin et soir.

Décoction de gentiane

Stimuler les fonctions digestives permet de **retrouver l'envie de manger**. **La racine de la gentiane jaune** de nos montagnes contient des principes amers, dénués d'astringence, qui lui confèrent **ses propriétés stimulantes sur l'estomac et la production de suc gastrique**. Celui-ci va faire son travail de façon plus efficace.

Préparation

- 1 cuiller à café **de racine séchée pour une tasse d'eau**

1. **Faites bouillir** quelques secondes la racine dans l'eau.
2. **Infusez** dix minutes, puis **filtrez.**
3. **Buvez** une tasse par jour, le matin à jeun.

Lutter contre l'altération du goût

Un mauvais état bucco-dentaire, la prise de médicaments, mais aussi des carences en nutriments comme le zinc perturbent le goût. Voici comment stimuler ses papilles gustatives.

Augmenter la salivation

La salive permet de détecter les goûts et les parfums. **L'absence ou le manque de salive** entraîne **une diminution du goût** car les papilles ne réagissent qu'aux substances diluées. **La camomille aide à augmenter la production de salive.**

Préparation

- 1 cuiller **de camomille séchée pour 1 verre d'eau**

1. **Faites infuser** la camomille dans l'eau frémissante.
2. **Buvez** une à deux tasses par jour et **faites des gargarismes** avec cette infusion.

Stimuler le nez

Les récepteurs olfactifs du nez et les papilles gustatives de la bouche sont complémentaires et indissociables. **Pour le cerveau, il est difficile de distinguer une odeur d'un goût**, les fibres nerveuses du nez et de la langue se réunissant en un même point avant de l'atteindre. De ce fait, **on peut remédier à une altération du goût en stimulant son odorat.**

Préparation

- 28 gouttes **d'huile essentielle de marjolaine des jardins** (Origanum majorana)
- 14 gouttes **d'HE de romarin à verbénone** (Rosmarinus officinalis chémotype verbénone)
- 14 gouttes **d'HE de nard de l'Himalaya** (Nardostachys jatamansi)
- **sucre de canne en morceaux**

1. **Déposez** deux gouttes du mélange d'HE sur un morceau de sucre et **laissez fondre** dans la bouche.
2. **Procédez** ainsi une fois par jour durant deux semaines. **Renouvelez** si nécessaire.

Un dentifrice simple comme bonjour...

16 février 2010 - 14:10 - Faire soi-même- Par Bernard Christophe - Commentaires (9)

Depuis 4 000 ans, les hommes s'occupent de leurs dents. Ils n'ont pas attendu le dentifrice pour le faire et ils ont toujours trouvé des remèdes efficaces pour en prendre soin. Entre les mélanges de poudre à base de charbon d'acacia des Égyptiennes ou l'écorce de noyer des Arabes, la nature leur a fourni ce qu'il fallait. Pourquoi en rester à ce que nous proposent les industriels ? Essayez nos recettes...

Ce n'est pas parce que l'industrie nous présente aujourd'hui des milliers de dentifrices différents que nous devons oublier les recettes de nos arrières grand-mères qui n'avaient pas toutes recours au petit tube magique... Parmi les formules qui étaient et sont encore tout à fait pertinentes, nous en avons sélectionné huit pour vous !

Vinaigre et citron

Le vinaigre de cidre était utilisé pour **détartrer** les casseroles... et pour se frotter les dents et les gencives. Une façon d'**activer la circulation sanguine locale** et d'augmenter les défenses locales tout en éliminant le tartre. Dans le même ordre d'idée **le jus de citron** était utilisé dans les mêmes buts.

Le carbone

Le dentifrice était sur le fourneau... C'est là qu'à la campagne, on faisait carboniser de la mie de pain. Celle-ci était ensuite réduite en poudre. Résultat, nos grand-mères avaient là **un excellent abrasif** dont elles se servaient pour nettoyer leurs dents et **les blanchir**. Déjà...

L'argile blanche fine

L'argile est utilisée pour ses **propriétés abrasives** et absorbantes des acides organiques et bactéries responsables des infections et caries. Mais attention, pour l'utiliser en simple dentifrice, **choisissez une argile extrêmement fine**.

Le savon de Marseille à l'huile d'olive

Excellent dentifrice ! Autrefois multi-usages, il servait aussi bien pour la toilette du corps que pour **le nettoyage des dents**, malgré les bulles et le goût peu agréable laissé dans la bouche.

Le gros sel pilé

Réduit en poudre, il était utilisé, à la fois comme **abrasif et antiseptique**. Aujourd'hui, le sel (une poignée de sel de Guérande à faire fondre dans un verre) est recommandé pour **aider les gencives à se fortifier**.

Le plantain, la prêle des champs, l'ortie

Ces plantes que l'on trouve partout à la campagne étaient utilisées pour **tonifier les tissus comme astringents, cicatrisants, reminéralisants, antihémorragiques.**

L'eau de vie

Le remède à tous les maux ou presque... Elle est utilisée **en massages locaux** ou sous forme de compresses dans les douleurs articulaires, les entorses ou bien flambée avec du sucre et en gargarismes dans les angines, grippes… Mais elle servait aussi à la **désinfection buccale**, en cas d'abcès, de douleurs dentaires, de caries.

Le clou de girofle

Ses **propriétés antiseptiques et anesthésiques** sont reconnues depuis très longtemps et utilisées plus particulièrement en hygiène dentaire. On retrouve le clou de girofle dans de nombreux dentifrices. Mais là, **on peut l'appliquer sur la dent cariée ou contre la gencive**, si celle-ci est enflammée.

Dentifrice, une formule simple

Prenez une pâte de base :

1. 100 g d'**argile verte surfine** (en magasins diététiques, herboristeries).
2. Ajoutez **de l'eau** en quantité suffisante, jusqu'à l'obtention d'une consistance pâteuse.
3. Incorporez :

- 10 g de **charbon végétal**,
- une cuillère à soupe de **vinaigre de cidre ou de jus de citron**,
- 5 g de **sel marin fin**,
- une cuillère à soupe d'**extrait fluide hydroalcoolique de plantain**,
- 5 g de **savon à l'huile d'olive** que vous aurez râpé,
- 2 g de **clou de girofle en poudre**
- et **30 à 50 gouttes d'huile essentielle de romarin**, par exemple, pour l'arôme mais aussi pour tonifier.

Reveillez votre énergie

02 février 2010 - 01:00 - Faire soi-même- Par Nicole Coudeville

Dans **le calendrier chinois**, **le Nouvel An correspond à la fin de la période d'hibernation**. C'est le moment pour **notre corps de se remettre en marche et de réveiller l'énergie emmagasinée durant l'hiver.**

Tonifier l'énergie de nos reins

Les reins sont le siège de notre énergie profonde, celle dont nous disposons réellement. Si elle fait défaut cela signifie que **nos réserves sont épuisées**. C'est **cette énergie qui nous permet de nous défendre** et aussi **de nous adapter aux différents stress.**

La respiration rénale

Cette respiration nous redonne de l'énergie. Elle **nous enracine de manière à avoir une plus grande conscience de l'instant présent**. Elle **se pratique plutôt le matin**ou **en cas de coup de pompe.**

Préparation :

- 1 chaise

1. **Assis** sur la chaise, **penchez-vous** en avant.
2. **Posez** les mains à plat de chaque côté du dos sur la zone située sous les dernières côtes (côtes flottantes) et **pratiquez** plusieurs respirations en essayant de respirer dans vos mains.
3. **Sur l'inspiration vous dilatez** les reins et les mains s'écartent légèrement, **sur l'expiration les mains se rejoignent**.

Friction des surrénales le matin

Les surrénales sont deux petites glandes endocrines situées sur le rein gauche et sur le rein droit. Elles **sont responsables de la synthèse de différentes hormones**, dont la fameuse adrénaline qui nous donne le coup de fouet.

Préparation

- 1 c. à café **d'huile de macadamia**
- 6 gouttes **d'HE d'épinette noire** (contre-indiquée pour les enfants)

1. **Mettez** l'huile essentielle dans l'huile végétale au moment de son utilisation.

2. **Debout, penchez-vous** en avant et **appliquez** la moitié de la préparation sur la zone du dos située sous les dernières côtes.
3. **Fermez** les poings et frictionnez en faisant des petits cercles.
4. **Pratiquez** 5 jours par semaine et ce pendant 3 semaines.

Aider la synthèse de la vitamine D

Profiter des premiers rayons du soleil recharge nos batteries et nous redonne envie de bouger. Ce sont **les UV-B qui nous permettent de synthétiser la vitamine D**indispensable au maintien de notre capital osseux.

Préparation

- Se vêtir chaudement

1. **Découvrez-vous** le visage, les mains et les avant-bras si la température le permet.
2. **Restez** au soleil durant 20 minutes en ayant une activité ou non.
3. **Renouvelez** aussi souvent que possible.

Le jus de citron pour réveiller le foie

Le foie constitue l'organe majeur de dépollution du corps. Il n'est pas rare qu'il soit débordé ou qu'il travaille en sous-régime. Optimiser le foie dans ses fonctions revient à maintenir l'énergie des autres émonctoires. **Le jus de citron stimule le foie alors que l'huile d'olive active la libération de la bile.**

Préparation

- 1 c. à café **d'huile d'olive vierge de première pression à froid**
- 1 c. à soupe **de jus de citron**
- 1 verre **d'eau de source**

1. **Chauffez** l'eau.
2. **Ajoutez** l'huile d'olive et le jus de citron.
3. **Mélangez.**
4. **Buvez** le matin à jeun pendant 3 semaines.